

第62回 心身健康科学サイエンスカフェ

料理とこころの健康 ～料理作業が心を癒す～

管理栄養士
食育指導士
博士(心身健康科学)

木村滋子先生



料理でストレスを解消したり、料理に癒しを感じた経験のある方も多いのでは？料理好きな方もそうでない方も私たちは毎日食事をします。その食事を調える料理作業が心を癒してくれるとしたら？

「料理」が「健康」と深くかかわっていることは誰もが周知の事実です。ところが、「健康のために料理はとても大事」といった時にまずイメージされるのは、「何をどう食べるか」ということの大切さです。実際、食べ物や栄養素と身体の健康については、様々な科学的知見が報告されていますが、「料理とこころの健康」についてはほとんど研究されてきませんでした。

健康効果のある成分の摂取だけでなく、楽しくおいしく作って食べることも健康のためには大切なことです。「食べる」という行為は五感を刺激して心を動かします。五感の刺激、こころの健康につながる「料理」と「料理作業」についての研究と実践のお話をさせて頂きたいと思います。皆さまのご参加お待ちしております。

令和 4年 2月18日(金) 18:00 - 19:30
オンラインのテレビ会議システムを利用しての開催です
参加費：無料

E-mail もしくは Web からお申し込みください。

E-mail: jshas@human.ac.jp

Webからのお申込：QRコード もしくは

人間総合科学大学ホームページのトップ画面に掲載の

「お知らせ」(心身健康科学サイエンスカフェ)をご利用ください。



主催 [人間総合科学心身健康科学研究所](#) 共催 [人間総合科学大学](#), [日本心身健康科学会](#)